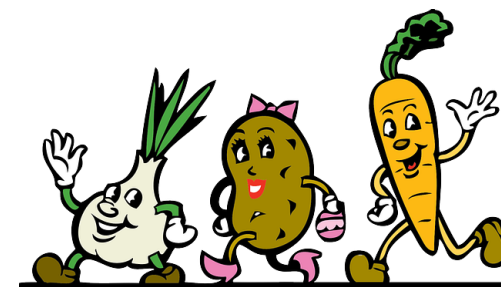


Jadłospis na 07.07.2024r.

Niedziela DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2171 kcal B: 82,8 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 294,8 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 37,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2077 kcal B: 81,7 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 302,1 g w tym cukry: 35,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl./, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 85,2 g T: 90,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 285,9 g w tym cukry: 32,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,5 g



Smacznego